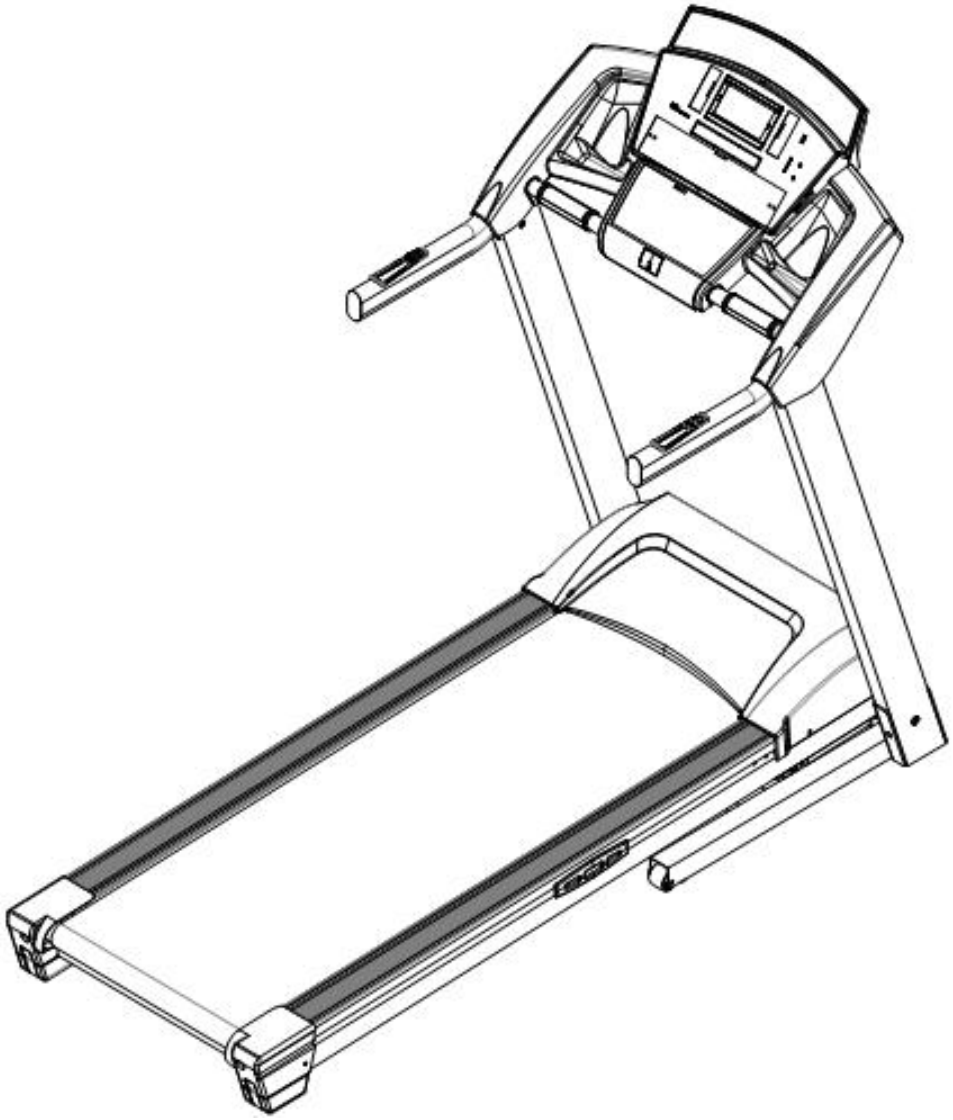
PACTO DE CONFIANZA
NGO
REPRESENTA, DISTRIBUYE Y GARANTIZA

EVOLUTION
FITNESS

MANUAL DEL USUARIO – CINTA DE CAMINAR

EVO 4000



LEA CON ATENCIÓN ESTE MANUAL ANTES DE MONTAR O USAR ESTA CINTA.
MANTÉNGALO GUARDADO PARA FUTURAS DUDAS

SUMARIO

SUMARIO.....1
IMPORTANTES INFORMACIONES DE SEGURIDAD……2
INSTRUCCIONES DE MONTAJE…….....……..3-5
INSTRUCCIONES DE DOBLADO…….....……6
INTRUCCIONES DE DESDOBLADO…….....6
INSTRUCCIONES DEL SISTEMA DE INCLINACIÓN…….....…7
DESCARGA A TIERRA.....8
GUÍA DE OPERACIÓN.....9-19
GUÍA DE USO PARA INICIANTES.....20
INSTRUCCIONES PARA UN USO SEGURO……..21
CALENTAMIENTO Y ELONGACIÓN.....22
INSTRUCCIONES DE MANTENIMIENTO.....23
AJUSTE DE LA CORREA DEL MOTOR……24
AJUSTE DE LA LONA / MANTA.....25
DISEÑO EXPANDIDO.....26
CÓDIGO DE ERROR Y SIGNIFICADO.....27
TÉRMINOS DE LA GARANTÍA…….....…...28-29

IMPORTANTES INFORMACIONES DE SEGURIDAD

ATENCIÓN :

1、Antes de iniciar su programa de ejercicios, consulte un médico, un profesional de educación física o un personal trainer, especialmente si usted tiene más de 35 años de edad o si tiene algún antecedente de problemas cardíacos, respiratorios o cualquier otra afección. Nosotros no asumimos ninguna responsabilidad por eventuales problemas y lesiones provenientes de las razon es anteriormente señaladas.

INFORMACIONES IMPORTANTES:

1、Cuando estuviere utilizando la cinta, coloque la grampa de la llave de seguridad en su lugar.

2、 No conecte ningún otro aparato eléctrico en el equipamiento.

3、Posicione la cinta en un lugar plano y seco. No coloque la cinta sobre alfombras, ya que esto puede afectar la ventilación del motor. No coloque el equipamiento en el agua o en lugares abiertos, fuera de una cobertura adecuada.

4、Nunca comience los ejercicios con los pies sobre la lona/manta. Luego de iniciar el movimiento de la cinta, ajuste en la velocidad inicial deseada, aguarde una pausa y entonces comience a caminar. Esto evitará la sobrecarga inicial en el motor y aumentará la vida útil del equipamiento.

5、Vístase de forma apropiada, con ropas livianas y calzado deportivo con amortiguación mínima. No use ropas largas que puedan quedar presas en la cinta.

6、 Mantenga a niños y animales domésticos lejos de la cinta mientras la misma esté siendo utilizada.

7. Luego de cualquier comida, aguarde al menos 40 minutos antes de iniciar el uso de la cinta.

8、Esta cinta es indicada para adultos; evite que los niños se acerquen a la misma durante su uso o cuando está parada.

9、Utilice los mangos/manijas laterales hasta que usted se acostumbre al movimiento de la cinta.

10、Coloque la cinta en un lugar ventilado, de agradable circulación y nunca al aire libre.

11、Si nota algún daño en los cables eléctricos, procure inmediatamente un servicio técnico o a un electricista. No intente reparar el equipamiento usted mismo.

12、Si el equipamiento comienza a aumentar y disminuir la velocidad automáticamente, apáguelo y enciéndalo nuevamente.
Si continúa con este error, comuníquelo al servicio técnico autorizado más próximo .

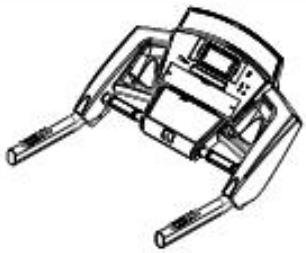
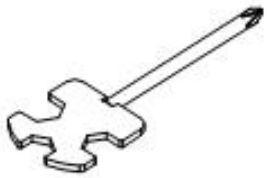
13、No coloque ningún objeto, herramienta eléctrica, o tipo alguno de herramienta en las partes móviles o eléctricas de la cinta. Cualquier rotura o ruido que no sea del uso normal, comuníquelo al servicio técnico autorizado más
próximo.

14、Cuando la cinta no esté siendo utilizada, retire la conexión de corriente (cable de alimentación) del tomacorriente. Este procedimiento evitará la quema del equipamiento, además de ahorrar energía.

15` Cuando la cinta no estuviere en uso, desconecte el aparato del tomacorriente y el buje de seguridad.

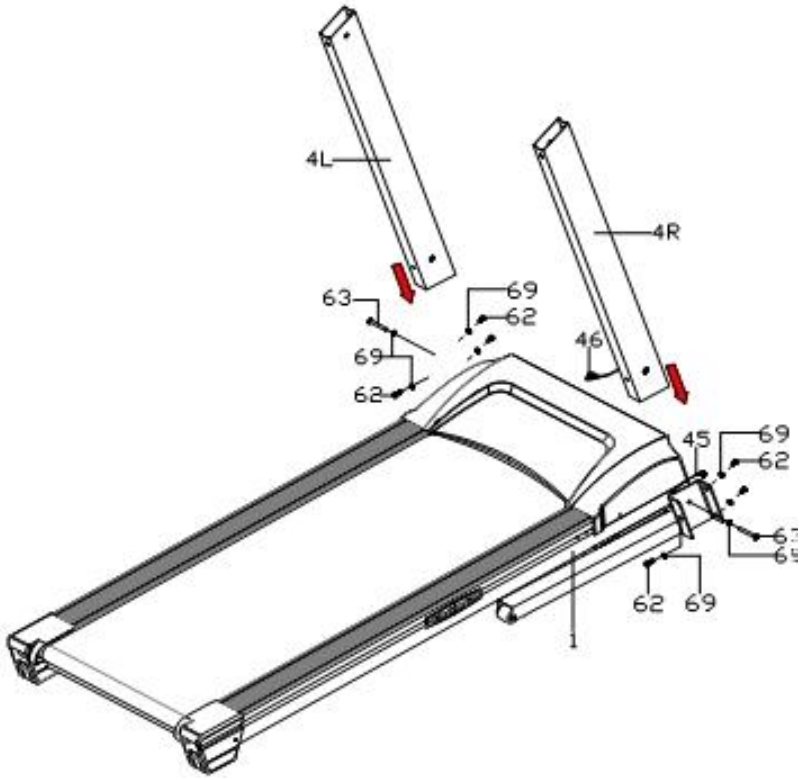
INSTRUCCIONES DE MONTAJE

AL ABRIR EL EMBALAJE, USTED ENCONTRARÁ LO SIGUIENTE:

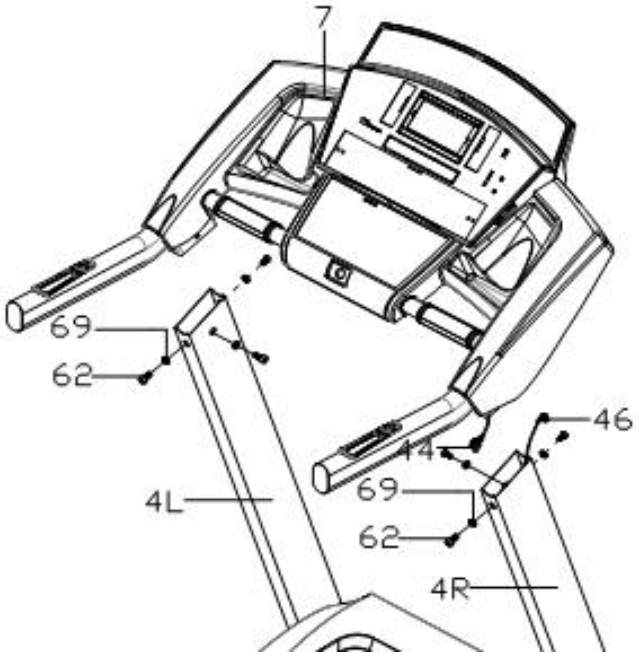
1	4L/R	7 	30 
31	62	63	69
75	76	81	

LISTA DE PARTES DE LA CINTA :

NO.	DESCRIPCIÓN	ESPECIFICACIÓN	QT		NO	DESCRIPCIÓN	ESPECIFICACIÓN	QT
1	ESTRUCTURA PRINCIPAL		1		63	TORNILLO	M10*50	2
4L/R	ESTRUCTURA DE INCLINACIÓN		2		69	ARANDELA	ϕ10.4*ϕ16.5*t1.0	14
7	MONITOR		1		75	LLAVE DE SEGURIDAD		1
30	LLAVE MULTI-USO		1		76	LLAVE ALLEN	S6	1
31	LLAVE ALLEN	S5	1		81	CABLE DE SALIDA MP3		1
62	TORNILLO	M10*15	12					

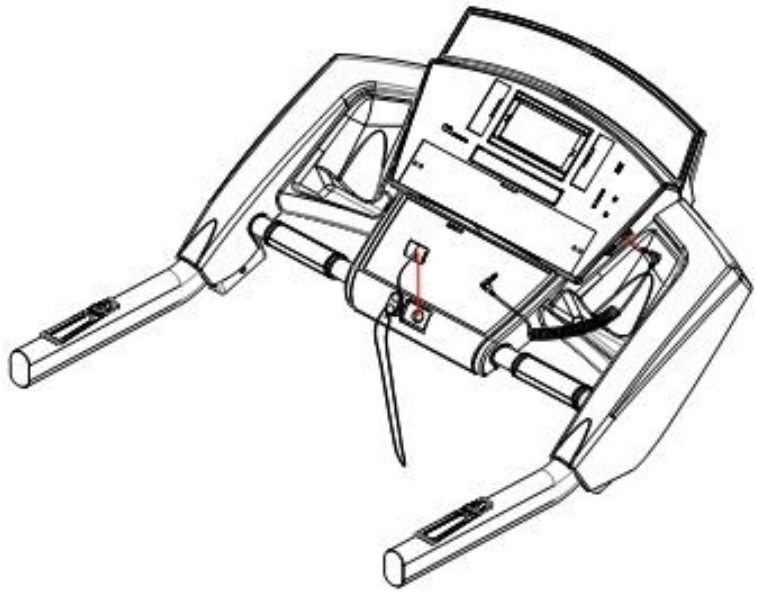


Paso 1：Abra el embalaje y coloque la ESTRUCTURA PRINCIPAL en posición de montaje. Conecte el CABLE DEL MONITOR (45) y el CABLE MEDIO DEL MONITOR (46), y trabe la ESTRUCTURA DE INCLINACIÓN (4L/R) en dirección a la ESTRUCTURA PRINCIPAL (1).
Use el tornillo M10*50 (63)/M10*15 y la arandela ϕ10.4*ϕ16.5*t1.0 (69) para trabar la ESTRUCTURA DE INCLINACIÓN (4L/R). (No ajuste aún)



Paso 2：Conecte el CABLE SUPERIOR del MONITOR (44) y el CABLE MEDIO del MONITOR (46). Use el TORNILLO M10*15 (62) y la arandela ϕ10.4*ϕ16.5*t1.0 (69) para fijar el MONITOR (7) en la ESTRUCTURA de la INCLINACIÓN (4L/R).

Paso 3 : Coloque la LLAVE DE SEGURIDAD (75) & el CABLE MP3（ 87) en el MONITOR(7).



ATENCIÓN

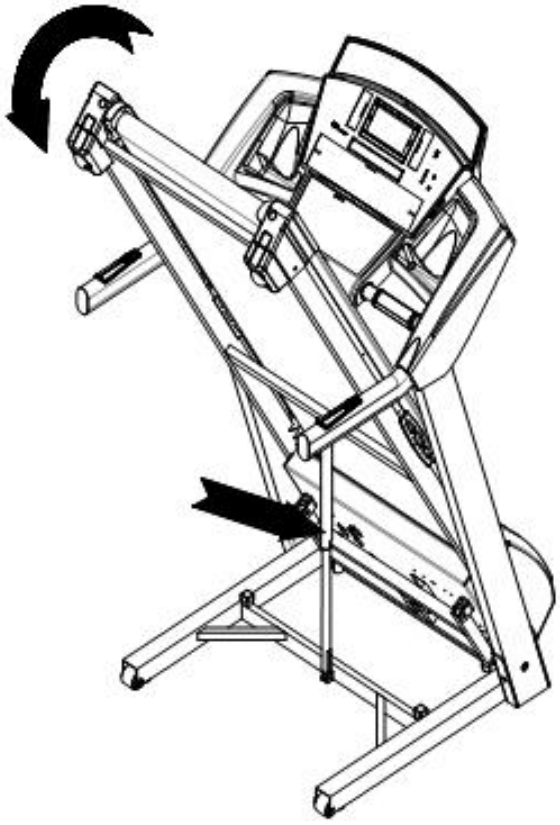
Todos los tornillos deben ser utilizados. No hay tornillos que sobran.

Realice todos los procedimientos y pasos, y confirme si están fijos y firmes. Antes de iniciar el ejercicio, consulte el manual de instrucciones.

INTRUCCIÓN DE DOBLADO

Levante la plataforma hasta el momento que escuche un “clic”, que significará que el sistema de doblado esta completo.

INSTRUCCIONES DE DESDOBLADO



Utilizando los pies, fuércelos con movimiento suave en dirección hacia la parte trasera de la plataforma en elcilindro (amortiguador). Entonces la plataforma descenderá lentamente hasta llegar al piso.

INSTRUCCIONES DE INCLINACIÓN

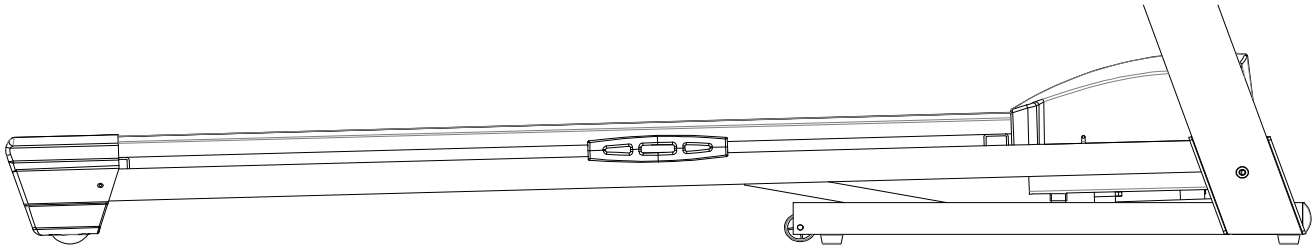


FIGURA 1

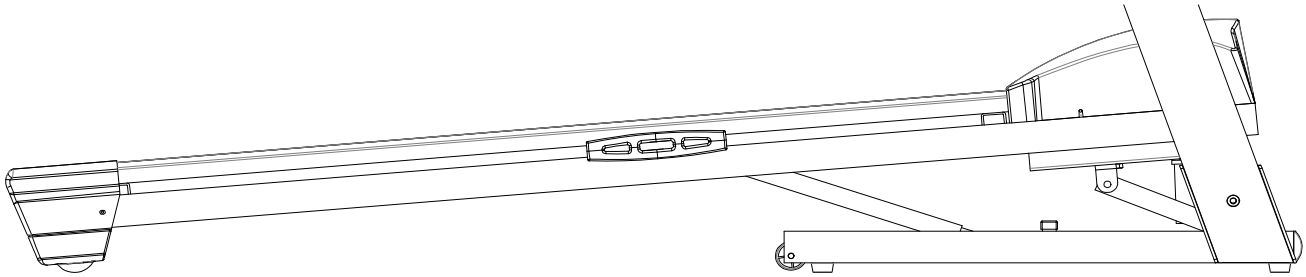


FIGURA 2

INSTRUCCIONES DE INCLINACIÓN

【INCLINACIÓN+】【INCLINACIÓN-】y【+】【-】de la manija de inclinación aumentará o disminuirá el nivel de inclinación del equipamiento.

Para ajustar el nivel de inclinación cuando el equipamiento está en movimiento, el mismo deberá ser realizado en 1 nivel por vez.

Presione el botón por más de 2 segundos, el mismo aumentará o disminuirá la inclinación.

También puede ser utilizado el botón de inclinación instantánea con niveles automáticos 3, 5, 8, 10,12. La figura I presenta la inclinación nivel “0”, y la figura II presenta la inclinación nivel “15”.

DESCARGA A TIERRA

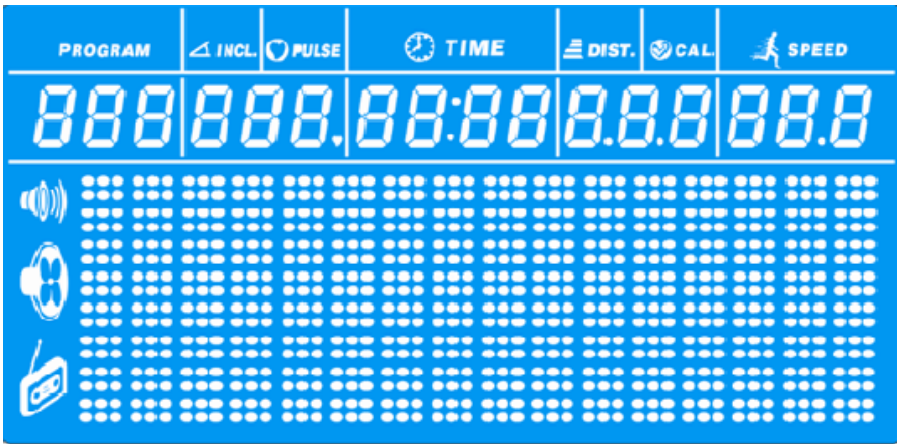
Este equipamiento debe ser utilizado con un sistema de descarga a tierra. Si se rompe, la descarga a tierra evita descargas eléctricas y reduce el riesgo de accidentes de electricidad.
Este producto viene equipado con un cable de descarga a tierra de conducción y un enchufe. Este enchufe debe ser insertado en una salida apropiada que esté debidamente instalada y con descarga a tierra de acuerdo con el voltaje local.

ATENCIÓN - La conexión inadecuada del equipamiento puede resultar en riesgo de descarga eléctrica. No modifique el enchufe proporcionado con el producto. Si no sirven las configuraciones para la salida, providencie una salida apropiada al voltaje del producto, auxiliado por un electricista. Preferentemente consulte un técnico especializado para evitar accidentes y mantenga el equipamiento y sus partes eléctricas en buen estado.

Este producto es para uso nominal de 110 v o 220 v y posee un enchufe de descarga a tierra que aparece ilustrado en el diagrama A, en la figura siguiente. Haga que el equipamiento sea conectado con la salida que tenga la misma configuración del enchufe original. No debe ser usado ningún tipo de adaptador. Este procedimiento evitará accidentes, además de traer beneficios para una mayor durabilidad del equipamiento.

GUÍA DE OPERACIÓN

1. VENTANAS PANTALLA



FUNCIÓN VENTANA LCD:

1. VENTANA “VELOCIDAD’’

Muestra la velocidad actual; la serie es de 1.0 a 20Km/h.

2. VENTANA “DIST./CALO”

2.1 Muestra la distancia recorrida. La cuenta es regresiva, de 0,00-99,9 Km. En la cuenta regresiva, la configuración llega hasta el valor 0, y cuando llega a 0, la cinta disminuye su velocidad hasta parar. En el modo cuenta, la ventana titilará para alertar al usuario a configurar la distancia deseada.

2.2 Muestra el valor de las calorías. De la misma forma que para la distancia, la cuenta es regresiva, de 0 a 999. Cuando supera el 0, la cinta disminuirá de velocidad hasta parar. En el modo cuenta la ventana titilará alertando al usuario sobre la configuración de calorías.

3. VENTANA “PULSO/INCLINACIÓN"

3.1 Muestra el valor del ritmo cardiaco. Cuando posiciona sus manos en los hand-grips (placas metálicas), el ritmo cardiaco es mostrado en esta ventana, y la luz correspondiente es accionada. El valor de los latidos del corazón es 50 a 200 veces/minutos. Estos datos son aproximados y superficiales, no pudiendo ser utilizados como dato médico.

3.2 Muestra el valor de la inclinación. La serie de inclinación va de 0 a 15%.

Si usted estuviere testando la frecuencia de latidos cardíacos, el monitor mostrará preferentemente este valor, y la inclinación quedará en segundo plano.

4. VENTANA DE “TIEMPO”

Muestra el tiempo recorrido. La cuenta comienza a partir de 0:00 y va hasta 99:99. Cuando alcanza 99.99, la cinta se desacelera suavemente, hasta parar.

5. VENTANA PROGRAMACIÓN

Muestra los programas: P01-P24, U1-U3, FAT

FUNCIÓN DE LOS BOTONES

1. **BOTÓN "INICIAR":**

   Ajuste este botón para iniciar. Después de la cuenta de 3 segundos, la cinta va a comenzar con la velocidad mínima de 1 km/h.

2. **BOTÓN "PARAR":**

   Ajuste este botón para parar el equipamiento.

3. **BOTÓN "PROGRAMACIÓN":**

   Este botón menciona los siguientes programas: P01 a P24, U1 a U3, FAT.

4. **BOTÓN "MODO":**

   Para escoger el modo manual y el modo de cuenta. CUENTA TIEMPO, CUENTA DISTANCIA y CUENTA CALORÍAS.

5. **BOTÓN "VELOCIDAD+ -"**

   VELOCIDAD + & VELOCIDAD - Define la cuenta estándar de velocidad. Para ajustar la velocidad cuando la cinta es iniciada, el intervalo es de 0,1km/h.

6. **BOTÓN "AJUSTE RÁPIDO DE VELOCIDAD"**

   3 5 8 10 12 Sirven para ajustar de forma rápida y automática la velocidad cuando la cinta estuviere en movimiento.

7. **BOTÓN "INCLINACIÓN+ -"**

   INCLINACIÓN + & INCLINACIÓN - Define la cuenta estándar de inclinación. El ajuste es con intervalos de 1%.

8. **BOTÓN "AJUSTE RÁPIDO DE INCLINACIÓN"**

   3 5 8 10 12 Ajusta la inclinación de forma rápida y automática.

9. **BOTÓN DE LA MANIJA IZQUIERDA**

   Ajusta la inclinación de forma rápida y automática.

10. **BOTÓN DE LA MANIJA DERECHA** –

    Ajusta la velocidad de forma rápida y automática.

11. **"VOL+ -"**

    Ajusta el volumen cuando la música está tocando.

12. **"MUDO"**

    Para activar el modo de manos libres cuando la música está tocando.

13. **ANTERIOR/PRÓXIMO**

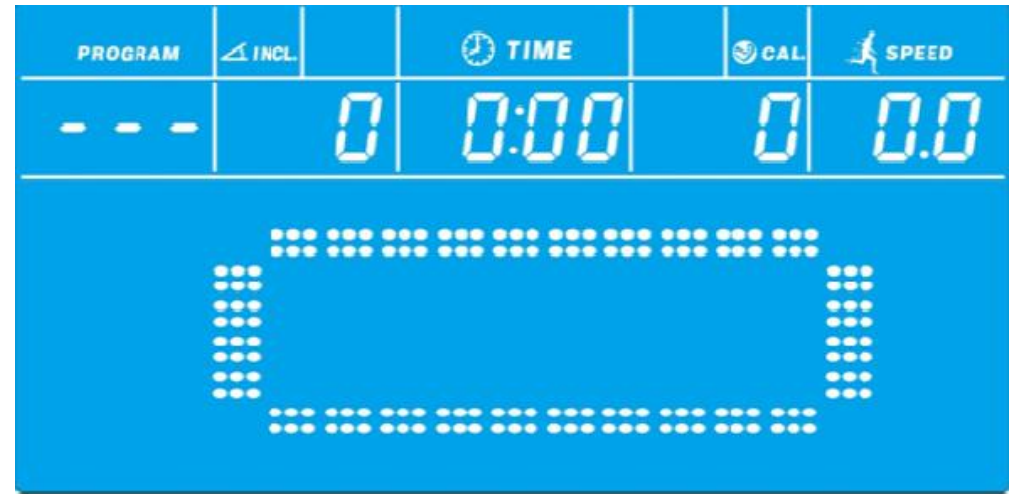
    Cambia los sonidos en que usted estuviere interesado en modo SD o USB.

FUNCIÓN PRINCIPAL

Encienda la cinta en el botón INICIAR; toda la ventana del monitor se encenderá en dos segundos, entonces dé entrada a la condición de espera.

1. INICIO RÁPIDO (MODO MANUAL)

Modo de espera

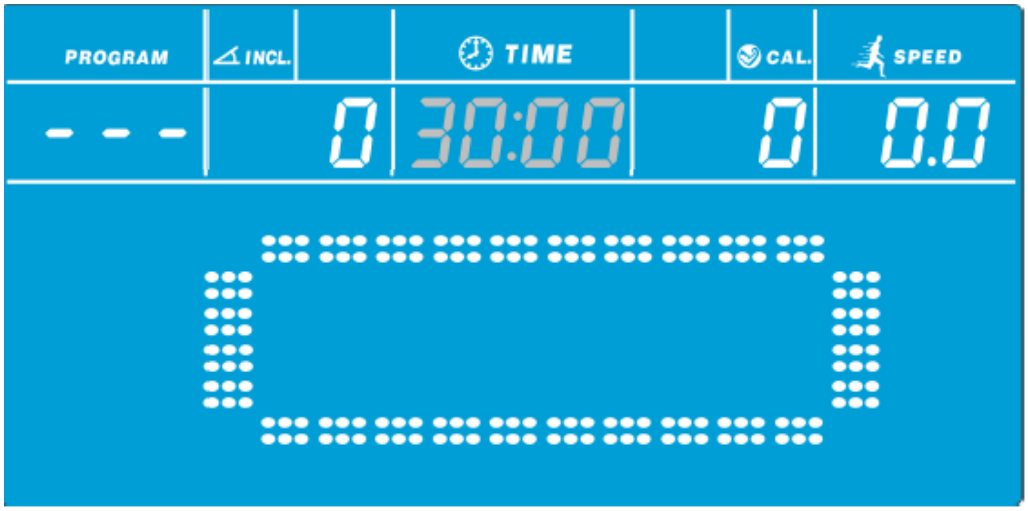


Coloque la llave de seguridad y ajuste el botón de iniciar. Después de 3 segundos, la cinta comenzará en el nivel más bajo de velocidad. Haga clic en “VELOCIDAD+ -”,”3 5 8 10 12” o gire el botón de la manija derecha para ajustar la velocidad. Haga clic en “INCLINACIÓN (+ -)”, “3 5 8 10 12” o gire el botón de la manija izquierda para ajustar la inclinación. Ajuste el botón “PARAR” o retire la llave de seguridad para parar el movimiento.

2. MODO DE CUENTA REGRESIVA

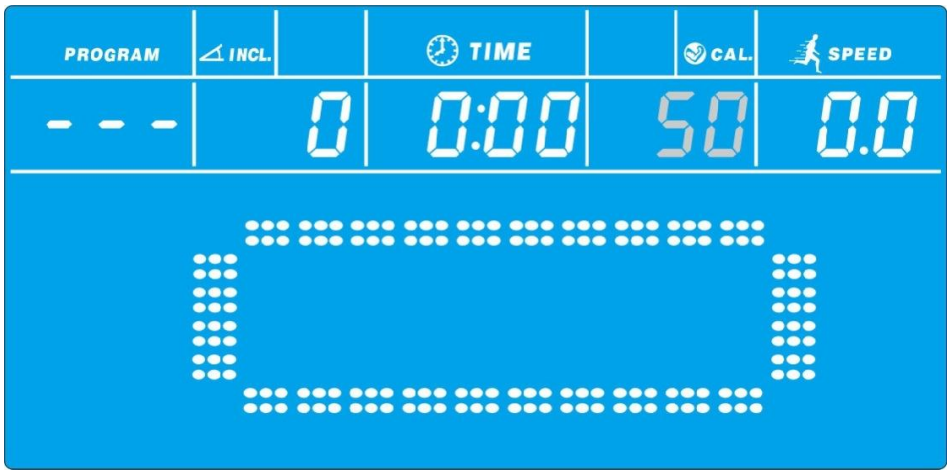
Ajuste el botón “MODO” y escoja: cuenta regresiva del tiempo, cuenta regresiva de distancia o cuenta regresiva de calorías. La ventana del monitor mostrará el valor de la cuenta. Haga clic en el botón “VELOCIDAD+ -” para ajustar en los valores deseados. Ajuste el botón “INICIO”. Después de 3 segundos, la cinta comenzará a baja velocidad. Haga clic en el botón “VELOCIDAD+ -”, “35 8 1012” o gire el botón de la manija derecha para ajustar la velocidad. Ajuste el botón “INCLINACIÓN(+ -)”, 3 5 8 10 12” o gire el botón de la manija izquierda para ajustar la inclinación. Cuando la cuenta regresiva llega a 0, la cinta va a parar lentamente. Usted puede apretar el botón “PARAR” o retirar la llave de seguridad para parar inmediatamente el movimiento.

Modo cuenta regresiva:



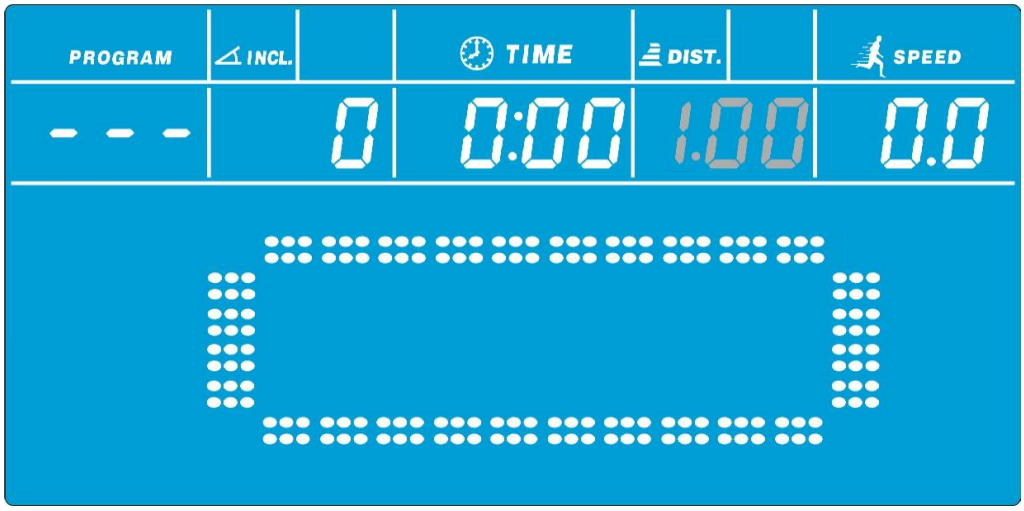
TIEMPO: La ventana del monitor muestra el valor de 30.00 min. Ajuste “VELOCIDAD+ -”, “INCLINACIÓN+ -” o gire los botones de las manijas para ajustar el tiempo que usted prefiere.

Modo de cuenta regresiva de calorías:



La ventana de calorías muestra el valor 50 cal. Ajuste “VELOCIDAD+ -”, “INCLINACIÓN+ -” o gire los botones de las manijas para ajustar las calorías que usted desea quemar.

Cuenta de la distancia:



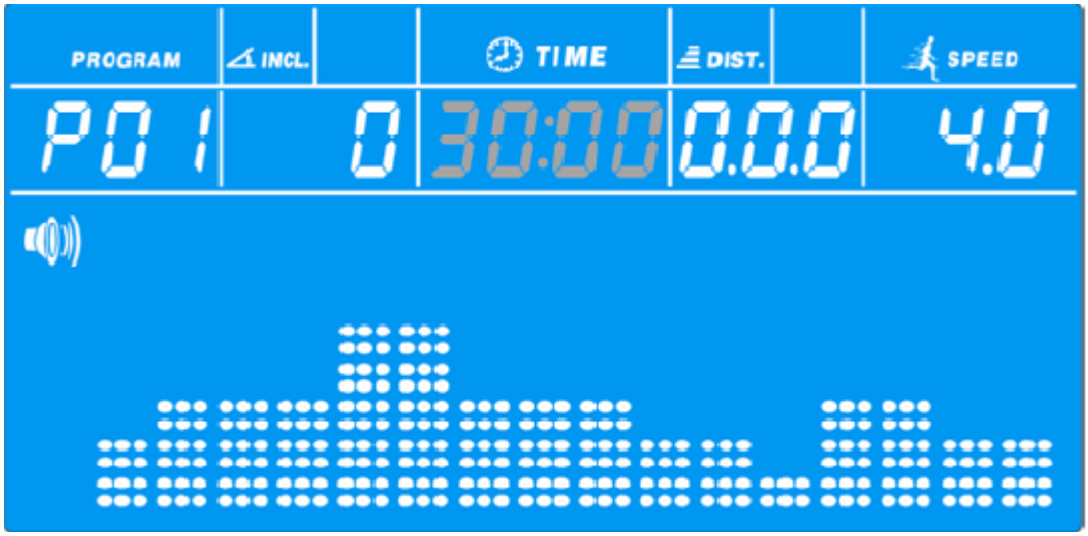
La ventana de “DISTANCIA” muestra el valor 1.0 Km. Ajuste “VELOCIDAD+ -”, “INCLINACIÓN + -” o gire los botones de las manijas para ajustar la distancia que usted desea para sus ejercicios.

3. CREANDO UN PROGRAMA

Cuando la cinta no esté en movimiento, ajuste el botón programa. La ventana velocidad mostrará los programas “P1 a P20”. Elija cualquiera de los programas P1 a P20 y la ventana de tiempo mostrará el valor 30 min y titilará.

Ajuste el botón “VELOCIDAD” o “INCLINACIÓN” para ajustar el tiempo que usted precisa. Ajuste el botón “INICIO” para comenzar a crear la programación. El sistema de programación tiene un total de 16 series.

Cuando supera las 16 series, el monitor emitirá una señal de “Bip” para solicitar la serie siguiente. El sistema de velocidad es alterado como el sistema programa. Usted puede ajustar la velocidad con el botón “VELOCIDAD” cuando estuviere corriendo/caminando. Cuando usted entra en la serie siguiente, recuperará la velocidad de la serie anterior. Después que todas las series estén terminadas, el sistema hará un sonido de “bip-bip-” 10 avisos sonoros y exhibición “FINALIZAR”. En el mismo momento, ajuste el botón “PARAR” para la restauración de la cinta, y entonces esta entrará en el modo de espera.



INTERFAZ DE DEFINICIÓN DEL PROGRAMA

“VELOCIDAD”: Muestra la velocidad de la sección.

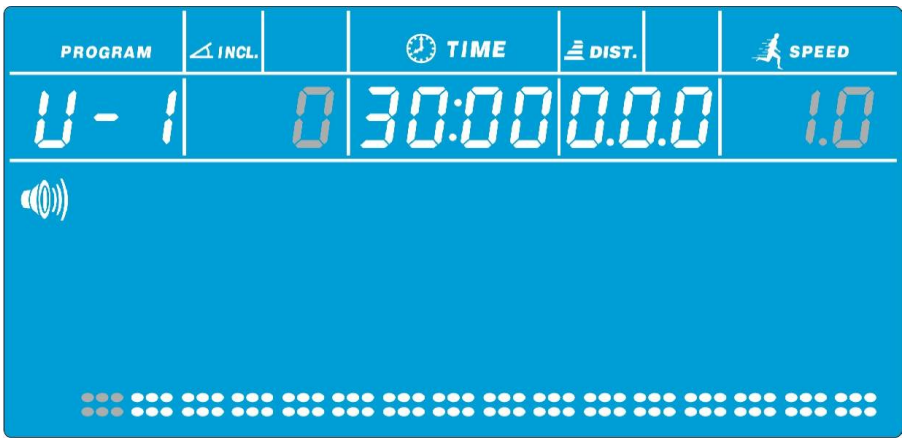
“’PROGRAMACIÓN”: Muestra el número del programa.

“TIEMPO” muestra 30 min y titila, avisa al usuario para que defina “VELOCIDAD” o “INCLINACIÓN”

“DISTANCIA” Muestra la distancia inicial 0.0.

“INCLINACIÓN/PULSO” Muestra la inclinación/pulso en la pantalla.

4. PROGRAMA USUARIO (U1-U3)



4.1- **Programas de definición:** Ajuste PROGRAM hasta que la pantalla presente los programas de usuario (U1,U2,U3). Elija uno de ellos.

4.2- Ajuste MODO para entrar en la definición de tiempo; la serie es 5:00 a 99:00

4.3- Ajuste MODO nuevamente y use “VELOCIDAD+/-“ o “INCLINACIÓN” +/-“ para seleccionar su velocidad deseada e inclinación. Ajuste modo y su elección estará definida. El monitor titilará y presentará el programa establecido que usted completó como Serie 1. Usted debe completar los 16 seguimientos. Al final, el monitor titilará en OK y su programa de usuario estará guardado y listo para ser usado. Cuando use su programa de usuario, la pantalla cambiará de inclinación y velocidad, y su programa desaparecerá de la pantalla.

FUNCIÓN PULSO

Cuando la cinta está en movimiento, sujete la manija en la placa metálica (hand pulse) por 5 segundos. Este procedimiento mostrará el ritmo cardíaco. Para conocer el ritmo

cardiaco exacto, por favor, pruebe con la cinta parada, sujetando el lector metálico no menos de 30 segundos. Este dato es solo para referencia y no puede servir como dato médico.

FUNCIÓN MP3

Inserte el MP3 en su salida al lado derecho del monitor.

MODO APAGADO AUTOMÁTICO

Este sistema incluye sistema de apagado automático cuando la cinta no estuviere encendida y no fuere accionado ningún botón por 10 minutos. El sistema apagará la máquina junto con el apagado de la pantalla. Ajuste cualquier botón para que vuelva a funcionar.

FUNCIÓN TRABADO DE SEGURIDAD

La ventana muestra ”---“ cuando la llave de seguridad es retirada y la cinta para y emite un “Bip, Bip”, alertando al usuario. Coloque la llave de seguridad nuevamente para que la cinta vuelva a funcionar.

TEST DE MEDICIÓN DE GRASA CORPORAL (FAT)

En el estado inicial, ajuste PROGRAMACIÓN continuamente y la pantalla presentará el test de grasa corporal (FAT). Presione **MODO** e ingrese los datos F-1 SEX (sexo), F-2 AGE (edad), F-3 HEIGHT (altura), F-4 WEIGHT (peso), F-5 FAT TESTER (test de grasa corporal). Luego de ello la ventana presentará “GRASA”(FAT). Ajuste “VELOCIDAD+”, “VELOCIDAD-“ para registrar. Ajuste MODO para presentar F-5. Sujete la placa metálica (hand pulse) y la ventana mostrará su índice de masa corporal (IMC). El índice de masa corporal (IMC) es un índice que demuestra una relación entre altura y peso.

La grasa corporal se mantiene igual para masculino y femenino, ajustándose el peso de acuerdo con una determinada media. El (IMC) ideal debe ser entre 20 y 25. Si es menor de 19, significa que se está muy por debajo del peso (flaco). Si, en cambio, está entre 25 y 29, significa exceso de peso; y si es de más de 30, significa que el usuario es obeso. (Los datos son de mera referencia y no pueden ser comparados con datos médicos).

PARÁMETROS	MEDIA	NOTA
SEXO(sex)	01--02	01= HOMBRE 02= MUJER
EDAD(age)	10—99 ANOS	
ALTURA(height)	100—200 CM	
PESO(weight)	20—150 KGS	

CUADRO PROGRAMACIÓN DE EJERCICIOS

TIMEPROG		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
P1	SP	4	6	6	6	10	10	6	6	6	4	4	2	6	6	4	4
	INC	0	0	2	2	2	2	2	2	2	2	4	4	4	2	2	0
P2	SP	2	2	8	2	2	8	8	12	4	4	12	4	4	12	4	2
	INC	0	2	2	2	6	6	2	2	4	4	2	2	4	2	2	0
P3	SP	2	4	8	8	4	4	8	8	10	10	12	4	4	8	4	4
	INC	0	2	2	4	4	6	4	6	4	2	2	2	4	2	2	0
P4	SP	4	6	6	6	12	12	12	12	6	6	4	4	4	6	6	2
	INC	0	2	2	4	4	6	8	8	6	6	6	4	4	2	2	0
P5	SP	2	4	6	12	12	12	4	4	4	4	12	12	12	6	4	2
	INC	0	2	4	6	4	2	2	0	0	2	2	2	2	2	4	0
P6	SP	4	4	6	6	6	6	8	8	6	6	8	8	6	8	6	4
	INC	0	2	4	4	4	4	4	2	2	2	2	2	2	2	2	0
P7	SP	4	8	8	8	8	4	4	12	12	4	4	8	8	4	4	2
	INC	0	2	2	2	2	4	4	4	4	4	4	2	2	2	2	0
P8	SP	2	2	6	6	6	8	8	10	10	12	8	6	6	6	4	4
	INC	0	2	2	4	2	2	2	4	2	2	2	4	2	2	2	0
P9	SP	2	4	8	10	2	4	8	10	2	4	10	2	4	10	4	2
	INC	0	2	2	4	4	6	6	8	8	1	8	6	4	2	2	0
P10	SP	4	6	6	8	8	8	6	8	6	8	6	10	6	10	8	4
	INC	0	2	2	2	4	4	4	4	4	4	6	6	6	4	4	0
P11	SP	4	6	6	8	8	8	6	8	6	8	6	10	6	10	8	4
	INC	0	2	2	2	4	4	4	4	4	4	6	6	6	4	4	0
P12	SP	4	6	8	10	8	6	4	6	8	12	8	6	8	12	12	6
	INC	0	2	2	4	4	6	6	8	8	6	6	4	4	2	2	0
P13	SP	2	3	4	5	6	5	4	3	4	5	6	5	4	3	2	1
	INC	2	6	6	8	10	8	6	6	2	2	2	6	6	8	10	2
P14	SP	2	4	6	8	6	6	4	4	2	8	6	6	4	4	2	2
	INC	2	3	4	5	2	3	4	5	4	3	2	3	4	5	4	3
P15	SP	2	4	6	8	8	6	4	2	2	4	6	8	10	6	4	2
	INC	2	4	6	2	4	6	2	4	6	2	2	4	6	2	4	2
P16	SP	2	2	6	6	8	10	6	2	2	2	6	6	8	6	2	2

INC 1	3	1	2	1	2	1	1	2	0	1	3	1	2	1	0	
P17 SP	2	3	4	5	3	2	2	3	4	5	2	3	4	5	3	2
INC 1	2	2	3	4	4	3	2	1	0	2	2	3	2	1	0	
P18 SP	2	4	6	4	6	2	2	4	6	2	4	6	2	4	6	2
INC 1	4	5	7	9	11	9	7	5	3	9	11	9	7	5	3	
P19																
SP 1	3	4	5	6	5	4	3	4	5	6	5	4	3	2	1	
INC 2	5	6	8	10	8	6	6	2	2	10	8	6	6	2	2	
P20																
SP 1	4	6	8	6	4	2	1	4	6	8	6	4	4	2	2	
INC 2	4	4	5	2	3	4	5	4	3	2	3	4	5	4	3	
P21 SP	1	4	6	8	10	8	6	4	2	2	1	8	6	4	2	2
INC 2	3	6	2	4	6	2	3	6	2	4	6	2	4	6	2	
P22 SP	2	3	3	6	7	4	7	4	7	4	4	2	3	4	4	2
INC 4	5	5	5	6	6	6	7	9	9	10	12	12	8	6	3	
P23 SP	2	4	4	7	4	8	9	9	4	4	4	5	6	3	3	2
INC 5	5	5	6	6	6	4	4	6	6	5	5	9	7	4	2	
P24 SP	2	4	5	6	7	5	4	8	6	6	5	4	2	4	3	3
INC 5	6	6	6	7	5	8	8	4	4	4	10	10	8	6	3	

GUÍA DE USO PARA INICIANTES

Si usted se encuentra en la gama de los 35 años, o tiene problemas de salud, o se trata de la primera vez que realiza ejercicios físicos, por favor consulte un médico o profesional antes de usarlo. Antes de los ejercicios, esté atento para aprender a operar el equipamiento, tanto para iniciarlo, parar como para ajustar la velocidad. Después afírmese en las guías laterales de la cinta, tome la manija, comience en 1.6—3.2 km/h (velocidad baja) y manténgase firme para que pueda subir a la lona en movimiento. Después de adaptarse, usted puede ajustar la velocidad en 3—5 km/, continúe haciéndolo por 10 minutos y pare.

EJERCICIOS

Esté atento para aprender a operar, tanto en el modo velocidad como en el modo inclinación, antes de iniciar los ejercicios. Camine primero a 1 km/h constantemente por 15-25 minutos. Camine 1 km a 4.8km/h por 12 minutos. Si usted puede hacerlo fácilmente, entonces puede ajustar la velocidad alta e inclinación. Realice sus ejercicios no más de 30 minutos, para tener realizar un buen ejercicio físico inicial.

CANTIDAD DE EJERCICIOS

ATAJO-

Caliente 2 minutos a 4.8 km/h, y ajuste la velocidad en 5.3km/h y 5.8km/h, continúe ejercitando en estas dos velocidades. Entonces agregue 0.3km/h por 2 minutos aumentando la velocidad, hasta que usted sienta que su respiración está acelerada, pero no con dificultades para respirar. Mantenga esta velocidad para realizar los ejercicios. Si se siente incómodo, reduzca la velocidad a 0.3 km/h. Por lo menos deje 4 minutos para reducir la velocidad hasta el final. Si usted siente que los ejercicios están muy exigentes por el aumento de la velocidad, entonces elija un modo de inclinación baja. Esto también puede tornar el ejercicio más confortable.

CONSUMO DE CALORÍAS--- Esta forma de ejercicios puede realmente quemar calorías. Caliente cinco minutos a 4—4.8km/h, Entonces aumente 0.3 km/h por 2 minutos incrementando la velocidad. Usted puede hacer 45 minutos a la velocidad que se sienta cómodo y desafiado. Si desea un ejercicio más fuerte, puede hacer 1 hora a esta velocidad y retornar 0.3 km/h cuando usted escuchare avisos de que su ritmo cardíaco fue superado. Retorne a la velocidad anterior cuando usted fuere a otro programa,

entonces en ese período, las calorías van a ser consumidas suficientemente. Por lo menos deje 4 minutos finales para reducir la velocidad gradualmente y entrar en una zona de desaceleración, hasta parar los ejercicios. ¡NO PARE LOS EJERCICIOS BRUSCAMENTE! DISMINUYA LA VELOCIDAD Y DESCIENDA DEL EQUIPAMIENTO DESPUÉS DE 4 MINUTOS DE DESALERACIÓN CARDÍACA.

FRECUENCIA DE EJERCICIOS

La meta es realizar ejercicios de 3 a 5 veces por semana. Realice 15-60 minutos por día. Este método es el más indicado para realizar un programa de entrenamiento planeado. No lo haga según sus ganas. Usted puede alcanzar un nivel de ejercicios riguroso ajustando la velocidad y la inclinación. Sugerimos realizar inicialmente sus ejercicios en la inclinación plana.

INSTRUCCIONES PARA UN USO SEGURO

Aconsejamos consultar un profesional de educación física o un personal trainer antes de iniciar sus ejercicios. Este profesional recomendará su ejercicio según su condición física y sus intenciones con el uso de la cinta. Si mientras está utilizando el equipamiento usted siente náuseas, dolores en el cuerpo, dolor de cabeza o dolores en las articulaciones, pare inmediatamente el uso de la cinta. **Consulte un médico antes de recomenzar los ejercicios.**

Tenemos la siguiente sugerencia de ejercicios, según la velocidad y el nivel de resistencia física del usuario.

Velocidad 1-3.0 km	Usuario de condición frágil;
Velocidad 3.0-4.5 km	Sedentario.
Velocidad 4.5-6.0 km	Usuario que camina o ya realiza alguna actividad física.
Velocidad 6.0-7.5 km	Usuario que camina rápido (nivel intermedio)
Velocidad 7.5-9.0 km	Usuario que corre (jogging)
Velocidad 9.0-12.0 km	Corredor amateur / Atleta amateur.
Más de 12.0 km	Atleta profesional.

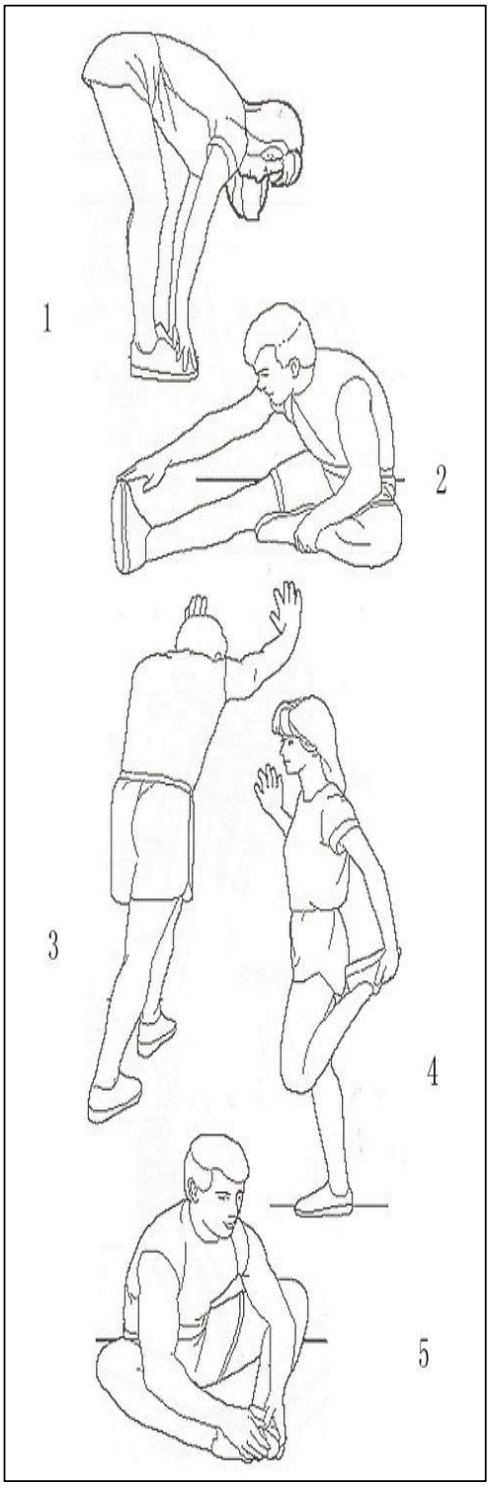
CALENTAMIENTO Y ELONGACIÓN

ATENCIÓN

INICIANTES NO DEBEN REALIZAR SU CAMINATA A MÁS DE 6 KM/H.

SIEMPRE CALIENTE Y REALICE ELONGACIONES ANTES DE INICIAR LOS EJERCICIOS.

Aconsejamos un calentamiento y elongación de al menos 10 minutos antes de iniciar sus ejercicios. Igualmente al término de sus ejercicios, repita los procedimientos para elongar y evitar dolores musculares. A continuación algunas posiciones de elongación:



1. Posición para elongación de las piernas y espalda. Junte las piernas y tome la punta de los pies o donde usted alcance. Manténgase así por 10 segundos, levántese y vuelva a realizar el mismo movimiento en 3 series. **(Ver figura l).**

2. Elongación de brazos, piernas y hombros. Siéntese en el suelo, estire las piernas y alcance la punta de los pies **(Ver figura).** 3 series de 10 segundos cada una.

3. Elongación de pantorrillas y espalda. Manténgase parado con las manos apoyadas en la pared, coloque una de las piernas hacia atrás y estírela. Realice 3 series de 10 segundos y cambie a la otra pierna, repitiendo las mismas series (ver figura 3).

4. Elongación de los cuadriceps. De pie, doble una de las piernas y sujétela con las manos en la parte trasera, cerca de los glúteos, Realice 3 series de 10 segundos y cambie a la otra pierna, repitiendo las mismas series **(Ver figura 4).**

5. Movimiento mariposa - aductores. Siéntese en el suelo y haga el movimiento de mariposa, juntando las 2 suelas de los pies. Haga 3 series de 10 minutos cada una. **(Ver figura 5).**

INSTRUCCIONES DE MANTENIMIENTO

ATENCIÓN

Antes de cualquier operación de limpieza o mantenimiento, certifíquese de que el equipamiento esté apagado y desconectado del tomacorriente.

LIMPIEZA DEL EQUIPAMIENTO

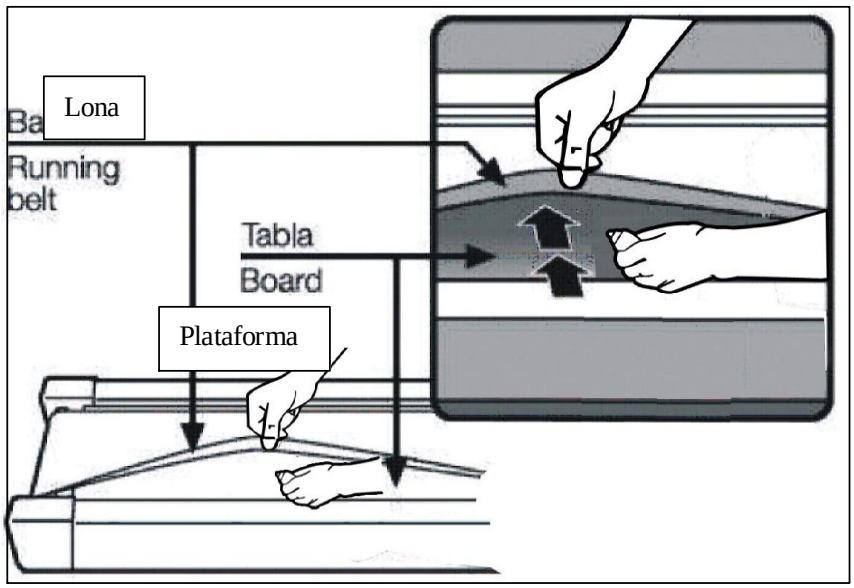
Mantener su equipamiento limpio podrá aumentar su vida útil.

Cuando fuere a utilizar la cinta, verifique si su calzado está limpio y si el lugar donde se encuentra la cinta está en buenas condiciones y principalmente que el piso esté seco.

ATENCIÓN

Siempre retire el cable de energía antes de la limpieza o mantenimiento del equipamiento. Por lo menos una vez al año, retire la tapa del motor y pase una aspiradora por él. La lona/manta de esta cinta ya viene lubricada y necesita poco mantenimiento. A pesar de esto, existe la necesidad de lubricación periódica según a continuación:

Uso moderado (menos de 3 horas/ semana)	Anualmente
Uso medio (3-5 horas/ semana)	cada 6 meses
Uso constante (más de 5 horas/ semana)	cada 3 meses



AJUSTE DE LA CORREA DEL MOTOR

Si usted siente que la lona en movimiento sufre alguna pausa, significa que la correa del motor está flácida, y es necesario ajustarla.

POSIBLES MÉTODOS:

Paso 1: Abra la tapa del motor, luego deje la cinta trabajando en un nivel bajo de velocidad.

Paso 2: Permanezca de pie en la lona y muévase junto con ella, sujétese en la manija e intente su mejor manera de presionar la lona con los pies.

Paso 3: Si la lona no está parando con su presión, significa que la correa del motor no está flácida o no ajustada. Ella está correcta.

Si la lona en movimiento para cuando usted presiona, pero el rodamiento no, entonces usted precisa ajustar la lona (verifique “ajuste de la lona”). Si la lona y el rodamiento paran cuando usted la presiona, la correa del motor está flácida y es necesario ajustarla.

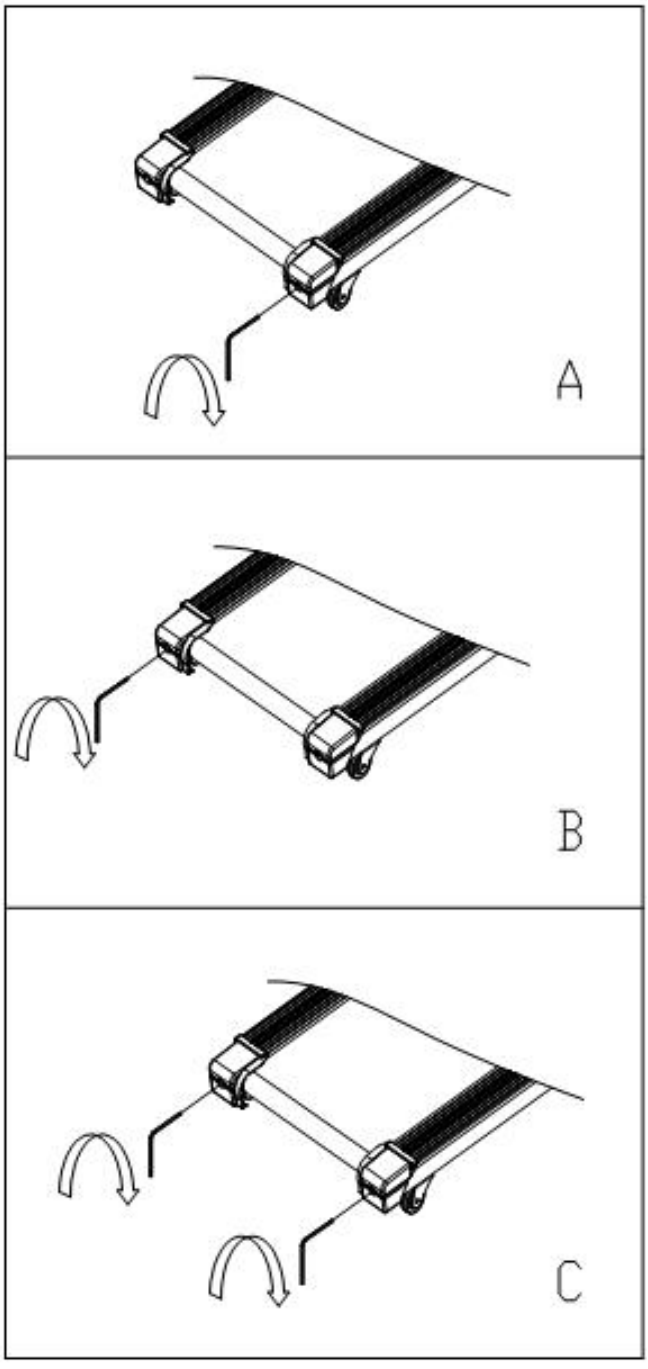
MÉTODOS DE AJUSTE:

Paso 1: Apague la máquina, y abra la tapa/cobertura del motor.

Paso 2: Destornille los 4 tornillos del motor y ajuste la barra roscada con 6# llave allen. Si usted puede usar la mano para revertir la correa del motor por 60º, entonces la correa del motor está correcta y no hay necesidad de ajuste.

Paso 3: Prenda el tornillo de la base del motor de encuadre y monte la tapa del motor.

AJUSTE DE LA LONA



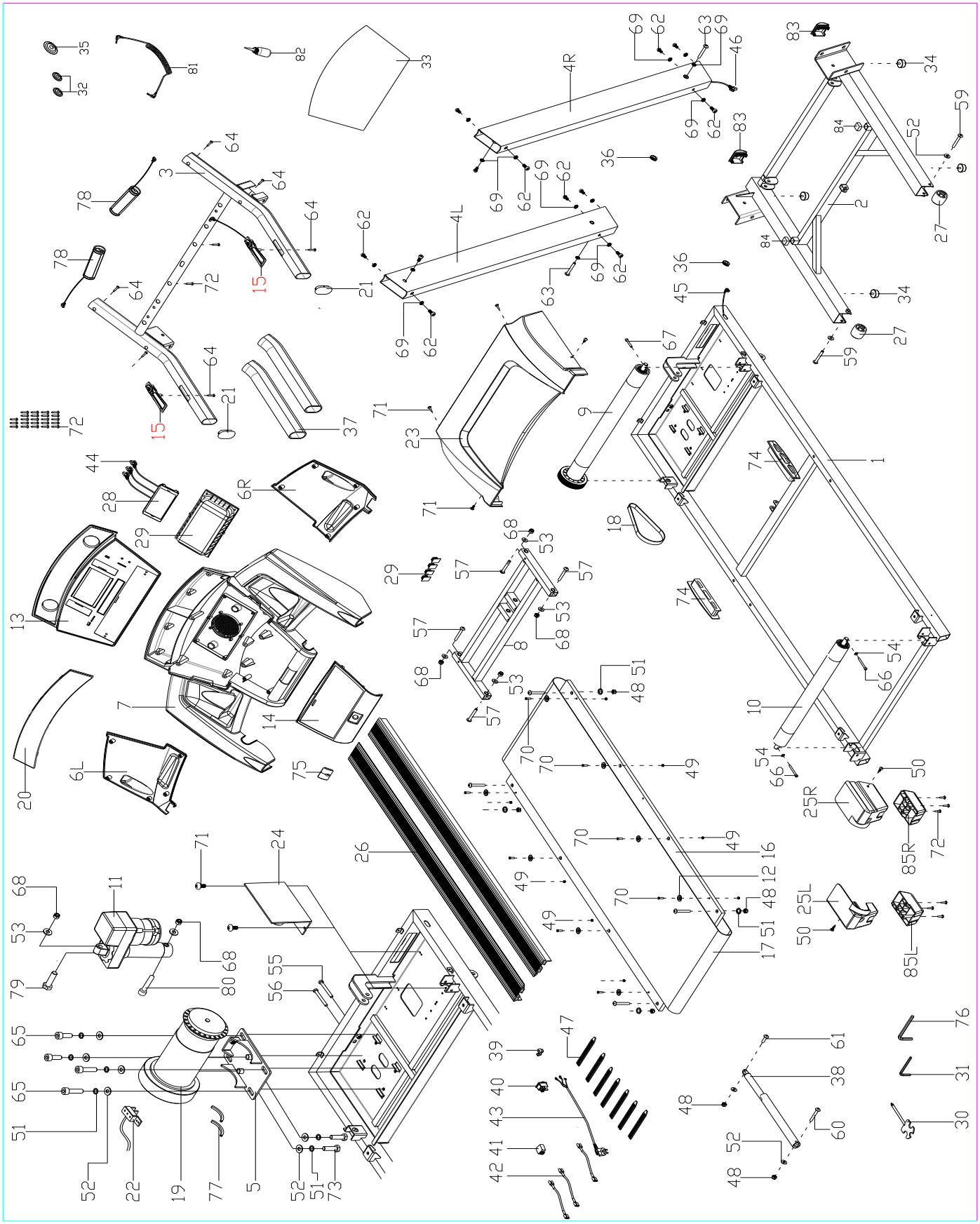
Coloque la cinta en un lugar plano. Haga correr la cinta hasta aprox. 6-8km/h, observe condición de desvío de la lona.

Si la lona estuviere corriendo hacia el lado derecho, retire el equipamiento del tomacorriente y ajuste el tornillo en ¼ en la dirección de las agujas del reloj, encienda nuevamente el equipamiento y vuelva a verificar si aún continúa el desvío. Si vuelve a pasar esto, repita el procedimiento (ver figura A).

De la misma forma, si la lona estuviere corriendo hacia la izquierda, realice el mismo procedimiento arriba descrito, aunque en el lado opuesto (ver figura B).

La cinta normalmente se regula en la parte central de su plataforma. Cuando percibe que la lona está centralizada, realice un pequeño ajuste de forma igual en los 2 lados de la plataforma (Ver cinta C). Perciba que la lona esté lo suficientemente estirada para que usted pueda realizar sus ejercicios.

DISEÑO EXPANDIDO



SIGNIFICADO DE LOS ERRORES EN EL PANEL

ERROR	DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA	PROCESO DEL ERROR
E1	Comunicación anormal: la placa electrónica y/o el monitor están con comunicación anormal después del inico .	Con la cinta parada, usted percibe que el panel presenta el error “E01” y 3 señales “bip”. Posibles razones: Comunicación dañada entre la placa electrónica y el monitor. Verifique si todas conexiones están correctamente conectadas o si hay algún daño en los cables.
E2	Sistema de protección de quema del motor	Pare de utilizar y desconecte del tomacorriente. La cinta mostrará el cód. “E06”. Otras áreas se presentarán en blanco, y no podrá recomenzar. Razón posible: Verifique si el cable del motor está bien conectado, retire y conecte nuevamente.
E5	Protección de sobrecarga de corriente eléctrica	El monitor presentará el error “E3”. Posibles razones: Verifique si la corriente eléctrica de su residencia está recibiendo corriente suficiente (110v o 220v) y si existe oscilación en la corriente de energía publica en su localidad. La cinta tiene un sistema de seguridad de sobrecarga eléctrica y la misma se apagara si esto ocurre durante su uso.
E6	Error en la placa electrónica	La placa electrónica esta dañada. Habrá necesidad de cambio de la misma..
E8	Sistema de programación con problemas	El sistema de programación está dañado. Habrá necesidad de cambio del mismo.

TERMINOS DE GARANTIA

CONDICIONES DE GARANTIA

A. El Atendimento en garantía será realizado solamente mediante la presentación de nota/cupo fiscal original de Venta y en los límites establecidos en este término.

B. Todos los componentes de los equipamientos están cubiertos por la Garantía EVOLUTION FITNESS / NGO contra defectos de fabricación por el período de 1 (un) año, contado a partir de la fecha de emisión de la factura/cupo fiscal de venta, ejecutándose los componentes de desgaste natural descriptos en los itens C de este Término, en el caso de uso residencial.

C. Componentes que se desgastan naturalmente con el uso regular de equipo, tales como cepillo del motor, correas, bandas, cintas de freno, cadenas y cables de acero, tienen garantía legal contra defecto de fabricación por un período de 90 (noventa) días contados a partir de la fecha de emisión de la factura/cupo fiscal de venta. Después del período y hasta completar 1 (un) año, son de responsabilidad de EVOLUTION FITNESS/NGO las despensas relativas a los servicios (refacciones y mano de obra) que envuelvan los componentes arriba detallados, solamente en los casos en que la Asistencia Técnica Autorizada EVOLUTION FITNESS/NGO contactar defecto de fabricación.

D. La Garantía EVOLUTION FITNESS/ NGO será prestada por la Red de Asistencia Técnica Autorizada EVOLUTION FITNESS/NGO que cubre los principales municipios en el territorio nacional. En el caso de equipos que presenten problemas de funcionamiento, el Cliente EVOLUTION FITNESS/NGO podrá optar por llevar el mismo hasta uno de los puntos de la Red de Asistencia Técnica Autorizada EVOLUTION FITNESS/NGO o, en el no período de 30 (treinta) días contados a partir de la fecha de emisión de la factura/cupo fiscal de venta, solicitar atención en su propio domicilio sin gastos de traslados en aquellos rincones cercanos por la Red de Asistencia Técnica Autorizada EVOLUTION FITNESS/NGO. En el caso de municipalidades no cubiertos por la Red de Asistencia Técnica Autorizada EVOLUTION FITNESS/NGO y al final del periodo de 30 (treinta) días contados a partir de la fecha de emisión de la factura/cupo fiscal de venta, los gastos de traslados serán previamente presentadas al cliente para su aprobación, corriendo por su cuenta.

E. La garantía no cubre los servicios de instalación, limpieza o lubricación del producto, bien como daños que tenga el equipo sufrido por malo uso, oxidación por productos utilizados indebidamente (solventes, alcohol, etc.), intemperies, negligencia, modificaciones, uso de accesorios impropios, malo dimensionamiento para la aplicación a que se destinan, perforaciones, choques indebidos, utilización e instalación en desacuerdo con el manual de instrucciones, instalaciones eléctricas en tensiones impropias o redes eléctricas sujetas a fluctuaciones excesivas o doble cargas por mala instalación eléctrica residencial.

F. Ningún revendedor está autorizado a recibir producto del cliente para envió a la Asistencia Técnica Autorizada EVOLUTION FITNESS /NGO o de esta sacar el mismo para devolución sin proveer informaciones suficientes para que la asistencia técnica autorizada EVOLUTION FITNESS / NGO pueda dar su análisis del servicio a realizar o autorización. EVOLUTION FITNESS/NGO o la Asistencia Técnica Autorizada EVOLUTION FITNESS/NGO no se responsabilizan por eventuales daños o demoras en resultado de esta no observación.

G. Los lubricantes (siliconas, grasas, aceites) utilizados deben ser los recomendados en este manual (ubicados en la Red de Asistencia Técnica Autorizada EVOLUTION FITNESS/NGO).

H. EVOLUTION FITNESS/NGO mantendrá disponibles las piezas de reposición mientras no interrumpir la importación del producto. En el caso de terminada la producción o importación del producto, EVOLUTION FITNESS /NGO mantendrá la oferta de reposición de la línea de productos por un período razonable de tiempo, bajo la forma de la ley.

I.Las condiciones establecidas en este término están aseguradas al primer comprador usuario de este producto por el período de 1(un) año (incluido período de la garantía legal - primeros 90 (noventa) días, contado a partir de la fecha de emisión de la factura/cupo fiscal de venta, en caso de uso exclusivamente residencial.

EXTINCION DE LA GARANTIA

Esta Garantía será considerada SIN EFECTO cuando:

A. Del curso normal del plazo de su validad.

B. El producto sea entregue para su arreglo a personas no autorizadas por EVOLUTION FITNESS/NGO, y/o sea averiguado señales de violación, de sus características originales o ensamble fuera de patrón de la fabrica

C. El producto sea utilizado en gimnasios, condominios, clínicas, clubes, o cualquier otro uso que no sea exclusivamente de uso residencial

OBSERVACIONES

A. Son de responsabilidad del cliente los gastos que discurren de las llamadas/servicios evaluadas como indebidas o impropias.

B. Ningún revendedor o Asistencia Técnica Autorizada EVOLUTION FITNESS/NGO tiene autorización para alterar este término de garantía o cualquier otro compromiso sin autorización de EVOLUTION FITNESS/NGO.

C. EVOLUTION FITNESS/NGO no responsabilizase por accidentes y sus consecuencias, provenientes de mala utilización, violación, de las características originales o malo ensamble del equipo, así como cualquier alteración de su propósito de uso de este producto, según detallado en este manual de instrucciones

Note: EVOLUTION FITNESS/NGO reservasse el derecho de promover alteraciones sin aviso prévio.

EVOLUTION FITNESS

PACTO DE CONFIANZA
NGO
REPRESENTA, DISTRIBUYE Y GARANTIZA

Importa y Distribuye
NGO Saeca
RUC 80014137-7
Tel 2880000
Rca Dominicana y Vía Férrea
Asunción Paraguay